

GŁOS ROLNICZAKA

Gazetka Samorządu Uczniowskiego
Nr 1

14 października Dzień Edukacji Narodowej

Wszystkim nauczycielom i pracownikom oświaty

życzymy wielu sukcesów!



GŁOS ROLNICZAKA

Gazetka Samorządu Uczniowskiego
Nr 1

Z ADHD SIĘ NIE WYRASTA POMAGAJĄ GRY KOMPUTEROWE



Jak rozpoznać ADHD?

- ADHD to akronim angielskiego terminu oznaczającego zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi
- Osoby z ADHD dużo częściej uzależniają się od używek niż osoby zdrowe. Częściej też podejmują ryzykowne kontakty seksualne i wcześniej przerywają naukę. Są bardziej narażone
- ADHD dotyka także kobiet. Na jednego zdiagnozowanego chłopca przypada jedna dziewczyna. Dziewczęta częściej mają niższą samoocenę, zaburzenia lękowe i depresyjne.
- ADHD u dorosłego może się objawiać przez przerywanie wypowiedzi innych, trudności z czekaniem na swoją kolej, zmienne reakcje emocjonalne, niedotrzymywanie ustalonych terminów, intensywne, ale często nietrwałe relacje z innymi, nieokiełznany bałagan, skłonność do ryzyka. Osoby takie mają też problemy z organizacją pracy, nie radzą sobie z zadaniami wymagającymi dłuższego wysiłku umysłowego, łatwo się rozpraszają, zapominają o różnych przedmiotach lub je gubią.
- Skąd to się bierze? Przyczyn tego zaburzenia szuka się w genach. Osoby z ADHD mają zaburzenia w wydzielaniu neuroprzekaźników-hormonów, które sterują wieloma funkcjami mózgu. Mają też nieco zmienione niektóre struktury mózgu zaangażowane w emocje i pamięć. ADHD nie da się wyleczyć, można jednak łagodzić jego objawy i za pomocą farmakologii oraz treningu behawioralnego poprawić komfort codziennego funkcjonowania.

ADHD NAJCZĘŚCIEJ KOJARZYMY Z NADPOBUDLIWYMI, NIEGRZECZNYMI DZIEĆMI. TYMCZASEM NA TĘ PRZYPADŁOŚĆ CIERPI TEŻ WIELU DOROSŁYCH. PSYCHOLOGOWIE CHCĄ IM POMÓC ZA POMOCĄ GIER KOMPUTEROWYCH.

W zasadzie nie powinno to nikogo zaskakiwać. Już w 2003 roku w prestiżowym tygodniku „Nature” psychologowie Shawn Green i Daphne Bavelier z University of Rochester w Nowym Jorku opisali niezwykle korzyści z grania na komputerze dla rozmaitych funkcji umysłowych. Gracze są lepsi od osób niegrających w śledzeniu wielu obiektów naraz, przełączaniu się między zadaniami, wyszukiwaniu wzrokowym. Do tego poprawa tych funkcji utrzymuje się przez wiele miesięcy czy tygodni.

Cierpiący na ADHD mają problemy ze zdolnością utrzymania uwagi, jej przetrzutnością, a także z uwagą wzrokową. Naukowcy mówią też o deficytach pojemności pamięci operacyjnej. Podobne problemy pojawiają się w starzejącym się mózgu, a gdyby tak osoby starsze czy te ze zdiagnozowanym ADHD posadzić przed komputerem i dać im pograć w „StarCrafta” Czy polepszyło to ich funkcjonowanie?

GŁOS ROLNICZAKA

Gazetka Samorządu Uczniowskiego Nr 1

Jedne z ostatnich badań na temat ADHD u dorosłych ukazały się w sierpniu 2015 r. na łamach pisma „European Child and Adolescent Psychiatry”. Badacze z University of Cambridge piszą tam, że spośród 9 proc. Dzieci w wieku 4-17 lat, u których diagnozuje się ADHD, 10 do 50 proc. wciąż cierpi na tę chorobę w dorosłości. Takie wyniki nasuwały do tej pory badaczom wnioski o tym, że z ADHD się „wyrasta”. Okazuje się jednak, że zmiany w strukturze mózgu obecne u dzieci utrzymują się także u dorosłych.

Oczywiście, osoby z ADHD z wiekiem często się uczą, jak w miarę normalnie funkcjonować ze swoimi deficytami, wytwarzają zachowania kompensacyjne, zwykle jednak ich problemy tylko nieco zmieniają swoją postać.

JAK ŻYĆ Z ADHD ?

1. Nie rób dwóch rzeczy na raz.

2. Planuj działania. Przemyśl to, co zamierzasz zrobić.

3. Używaj przypominaczy w telefonie, kalendarzy w komputerze-ustawiaj powiadomienia dla swoich działań

4. Staraj się wprowadzać jak najwięcej rutyny w swój plan dnia i czynności. Gubi Cię chaos.

Dorośli z ADHD dalej mają w życiu pod górkę- komentuje Bartosz Sobczyk. – Mają kłopoty w pracy, często nie kończą edukacji. Takich osób szukają naukowcy do swoich badań w pracowni GamesLab warszawskiego Uniwersytetu SWSP. Uważają bowiem, że skoro badania na zdrowych graczach wykazały poprawę wyników w testach na pojemność pamięci operacyjnej czy polepszenie koncentracji uwagi, to podobne efekty można uzyskać także u osób, które mają w tych obszarach kłopoty. Dodatkowo naukowcy przypuszczają, że gry okażą się dla graczy lepszym treningiem niż dotychczas stosowane w terapii metody, które ze względu na dość nudną i nieatrakcyjną formę był nieprzyjemne i łatwo było się do nich zniechęcić.

Pracownia GamesLab kierowana przez prof. Anetę Brzezicką chce to zmienić. Wszyscy zainteresowani wzięciem udziału w badaniach mogą się zgłosić na stronie www.gameslab.edu.pl/trening-ql lub www.badanie.zarzecka.eu

Nie trzeba być zapalonym graczem. Co więcej można w ogóle nie grać w gry komputerowe. Nie trzeba mieć także diagnozy ADHD – jeśli tylko wiemy, że objawy, które u siebie odnajdujemy, bardzo utrudniają nam życie. W trakcie rejestracji do badania zostanie przeprowadzona profesjonalna diagnoza. Może warto wziąć udział w badaniu SWPS?

Opracował: Patryk Borkowski, kl. III LO

Źródło:

Dodatek „Nauka” do GW | wtorek, 15 września 2015

GŁOS ROLNICZAKA

Gazetka Samorządu Uczniowskiego

Nr 1

Dzień Edukacji Narodowej



14 października obchodzony jest w Polsce jako Dzień Edukacji Narodowej, który zastąpił dawniejszy Dzień Nauczyciela. Data święta związana jest z utworzeniem w 1773 r. z inicjatywy króla Stanisława Augusta Poniatowskiego Komisji Edukacji Narodowej. Powstała po rozwiązaniu zakonu jezuitów, który sprawował pieczę nad nauką dzieci i młodzieży w Rzeczypospolitej. Nowopowstały organ miał moc uchwały Sejmu z dnia 14 października 1773 roku i jego pierwotna nazwa brzmiała: „Komisja nad Edukacją Młodzi Szlacheckiej Dozór Mająca”. Było to pierwsze ministerstwo oświaty publicznej w Polsce, jak też pierwsza instytucja tego typu w Europie. Zorganizowała trzystopniowe szkolnictwo oparte na hierarchicznej zależności niższych szczebli od wyższych. Stopień pierwszy - szkoły parafialne (dla niższych stanów - chłopów i mieszczan), stopień drugi - przeznaczone dla rodzin szlacheckich szkoły powiatowe i stopień trzeci, najwyższy, dla najbardziej uzdolnionych – uniwersytety. Tymi ostatnimi były dwie Szkoły Główne: w Krakowie i w Wilnie. To właśnie im podlegały średnie, którym z kolei elementarne.

Nauczyciel napisał na tablicy wzór chemiczny i otworzył dziennik:

- Małgosiu, co to za wzór?

- To jest... No, mam to na końcu języka...

- Dziecko, wypłuj to szybko! - mówi nauczyciel. - To kwas siarkowy.

14 października jest uroczyście obchodzony we wszystkich miejscach związanych z edukacją. W szkołach w

GŁOS ROLNICZAKA

Gazetka Samorządu Uczniowskiego

Nr 1

przededniu Świąta odbywają się okolicznościowe akademie a uczniowie w tym dniu powinni zastanowić się nad rolą nauczyciela w edukacji i wychowaniu młodego pokolenia.

Nauczycielu, jaki jesteś?

To jeden z tych zawodów, które wymagają sporych poświęceń. Dla nauczyciela dzień pracy nie kończy się wraz z przekroczeniem progu szkoły, bo w domu czeka stos kartkówek i wypracowań do sprawdzenia, a przygotowanie kolejnych też wymaga dużego nakładu pracy.

Każdy dzień to walka ze stresem, niesfornymi uczniami (a i często równie niemiłymi rodzicami), zmaganie się ze słabością własnego organizmu oraz ciągłymi zmianami w programie i innymi, równie absurdalnymi pomysłami kolejnych ministrów. Wynagrodzenie nie rekompensuje wkładu pracy i wysiłku nauczycieli. Dla niektórych uśmiech ucznia jest ważnym bonusem i potwierdzeniem dla tezy: 'Róbmy swoje, póki jeszcze ciut się chce!'

Niestety są też takie osoby, które mają całkiem odmienne zdanie. Złośliwi ripostują, że nauczyciele mają mnóstwo wolnych dni od pracy, pewną posadę i sporo możliwości „dorabiania” (panuje powszechne przekonanie, że na „korkach” można zarobić fortunę).

Jednak my uczniowie ZS nr 1 w Nowym Miasteczku doceniamy wasz trud i dziękujemy za przekazaną wiedzę.



Obchody Dnia Nauczyciela na świecie:

Dzień Nauczyciela obchodzi większość krajów świata tylko w różnym terminie a za przykład mogą posłużyć: Albania 7 III, Czechy 28 III, Malezja 16 V, Indie 5 IX, Chiny 10 IX, Argentyna 11 IX, Tajwan 28 IX, Rosja 5 X, Brazylia 15 X, Turcja 24 X, na Węgrzech to pierwsza niedziela czerwca a na Ukrainie pierwsza niedziela października. Czasem data wiąże się z lokalnymi wydarzeniami, ale nie wszędzie np. w Japonii najbardziej zbliżone święto do Dnia Edukacji Narodowej jest Dzień Sportu obchodzony w drugi poniedziałek października.

Światowy Dzień Nauczyciela (World Teacher's Day) proklamowano w 1994 r. na pamiątkę podpisania w 1966 r. „Rekomendacji w sprawie statusu nauczyciela” opracowanej przez UNESCO i Międzynarodową Organizację Pracy. Jest okazją do podkreślenia wiodącej roli nauczycieli w zapewnieniu jakości edukacji na wszystkich poziomach nauczania.

Opracowała: Dominika Tracz, kl. III LO

wrzesień-październik 2015

GŁOS ROLNICZAKA

Gazetka Samorządu Uczniowskiego

Nr 1

Stereotypy rządzą światem, ale jak i dlaczego?

Obojętnie jak świątłymi i otwartymi jestełmy ludźmi, nie jestełmy wolni od myślenia stereotypowego. Dzieje się tak dlatego, że gatunek ludzki ma ewolucyjnie zakodowane stereotypowe myślenie. Dlaczego? Jakie to ma skutki dla nas obecnie?



Prosta definicja sumienia stwierdza, że jest ono wewnętrznym głosem, który szepcze nam do ucha: "To rób bo dobre, tego nie bo złe". Stereotypy są takim społecznym sumieniem, które z kolei woła: "Oni są dobrzy, bo są tacy jak my, tamci z kolei źli, gdyż są obcy".

Skąd się wzięły te diabelne stereotypy?

Stereotypy pochodzą z wiedzy potocznej. Każdy człowiek ma wewnętrzną potrzebę kwalifikacji innych ludzi i zjawisk. Najczęściej, kiedy widzimy daną osobę, która w jakiś sposób wyróżnia się z tłumu, przypisujemy ją do danej grupy i automatycznie nadajemy jej ogólne cechy całej społeczności, w której tę osobę ulokowaliśmy. Poprzez uśrednione cechy danej społeczności odbieramy wizerunki ludzkie w sposób uproszczony, co głęboko związane jest z naszymi emocjami, a to z kolei sprowadza nas do tego, że nie znając tego człowieka, możemy mieć do niego podświadomie negatywny (znacznie rzadziej pozytywny) stosunek.

Czy zatem stereotypy są tylko i wyłącznie wadami gatunku ludzkiego? Oczywiście, że nie. Jeżeli istnieje coś takiego jak myślenie stereotypowe, oznacza to, że musiało ono wyewoluować i spełniać jakieś ważne funkcję, na tyle ważne, że odpowiedzialne pośrednio za nie geny, nadal pozostały w puli genowej.

Znaczy to tyle, że przedstawiciele gatunku homo sapiens, którzy myśleli stereotypami mieli przewagę nad tymi, którym takie myślenie było obce, dlatego przetrwali i mogli swoje geny przekazać dalej. Jednak dlaczego?

Z dwóch powodów. Pierwszym z nich jest bezpieczeństwo. Stereotypy są naszym wewnętrznym ochroniarzem przed zagrożeniami. Ten mechanizm działał w czasach zamierzchłych oraz działa dzisiaj i nic nie wskazuje, aby miał przestać.

Ludzie prehistoryczni kierowali się stereotypami w świecie zupełnie dzikim, obcym, nieznanym, wszystko był groźne i mogło przynieść śmierć. Kiedy człowiek prehistoryczny spotkał na swojej drodze małego, jaskrawego,

GŁOS ROLNICZAKA

Gazetka Samorządu Uczniowskiego

Nr 1

szyjącego węża, miał dwa wyjścia: ucieczka lub walka. Tutaj włączało się myślenie stereotypowe – wąż jest obcy, niebezpieczny, groźny i w dodatku wydaje nieprzyjemne dźwięki, lepiej uciekać.

Być może wąż wcale nie był jadowity, a człowiekowi prehistorycznemu umknął właśnie smaczny obiad. Jednak lepiej było obejść się ze smakiem niż zaatakować, kiedy okazałoby się, że wąż jest śmiertelnie niebezpieczny.

Człowiek, który nie kierowałby się stereotypem, ale głodem – zaatakowałby i albo by zginął albo by się najadł. Człowiek, którym rządzą stereotypy – nie zaatakowałby i nie zginął, pozostałby jednak głodny. Z punktu widzenia ewolucji (jak i zdrowego rozsądku) lepsze dla gatunku jest pogłodować niż samemu stać się przekąską.

Drugim z powodów, dla których myślimy stereotypowo jest oszczędność. Oszczędność czasu i energii. W świecie prehistorycznym nasi przodkowie nie mieli pory lunchowej, przy której zajadając się smażonym dzikiem, mogli rozmyślać co jest dobre, co złe, co korzystne, a co może przynieść starty, jak się zachować – czy być uprzejmym, a może lepiej wymachiwać dzidą? Tutaj działał instynkt, którego napędzały stereotypy. Nie było nawet chwili by podumać nad tym, czy ten człowiek, chce mi zrobić krzywdę celując do mnie z łuku. Tak na pewno chcę mnie skrzywdzić!

Trzeba się bronić. Mózg człowieka jest oszczędny – po co marnować energię na rozumne myślenie i zastanawianie się? Albo coś jest białe albo czarne! Myślenie stereotypowe było bardzo korzystne pod względem czasowym i energetycznym, opierało się głównie na odsunięciu rozumowania, i działania pod presją chwili w świecie opierającym się na prostym podziale, na złych i dobrych.

Stereotypy dzisiaj

Stereotypy mogą być negatywne i pozytywne. Dresiarz, wegetarianin, kibic, punk, obrońca praw zwierząt, Niemiec, naukowiec – te słowa dzięki stereotypom nabywają emocjonalną siłę, najczęściej negatywną, bowiem 9 na 10 stereotypów jest właśnie pejoratywnych. Wkład emocjonalny jest typowy dla stereotypów i tym różni się od poznania naukowego, które jest zupełnie neutralne wobec badanej rzeczywistości. Nie jest rzeczą odkrywczą, że ludzie ładniejsi mają w życiu lepiej. Osoby atrakcyjne postrzegamy jako miłe, sympatyczne, przykuwają naszą uwagę. Podświadomie, my także jesteśmy bardziej otwarci wobec osób, dla których natura była łaskawsza. Ale ideałów nie ma! Takich ludzi postrzegamy też jako głupszych, próżnych i nieciekawych intelektualnie. O ile lubimy na nich patrzeć, o tyle słuchanie co mają do powiedzenia nie jest już takie przyjemne. Stereotypy malują nam postać, do której jesteśmy uprzedzeni bo mamy o niej z góry wyrobiony osąd.

Przykładem pozytywnego stereotypu może być to jak postrzegamy ludzi, których nazywamy naukowcami. Naukowiec jest osobą, która cieszy się naszym poważaniem. Mimo, że rząd skąpi na edukację, o tyle sami obywatele najczęściej darzą szacunkiem uczonych. Myśląc „naukowiec” czy „człowiek nauki”, zazwyczaj widzimy starszego, siwego pana w okularach, często z białym wąsikiem i palącego fajkę. Nasze podejście na uczonych może sprowadzić nas na manowce, i nie chodzi tu tylko o wygląd fizyczny, bowiem „uczenni” nie zawsze są

GŁOS ROLNICZAKA

Gazetka Samorządu Uczniowskiego

Nr 1

autorytetami. Nie raz osobiście byłem świadkiem, kiedy to wrzała dyskusja na jakiś temat i nagle ktoś mówi, że teraz głos zabierze „profesor” i nastawała cisza.

Bo przecież profesor to ktoś mądry, ktoś kto doskonale wie o czym mówi, na pewno zna się na rzeczy. To jest prawda, jest on ekspertem, ale w swojej dziedzinie! Możemy spotkać się z sytuacją, że ku naszemu ucieszeniu (lub rozpacz) profesor poprzez pomysł budowy elektrowni jądowej. Co jednak, kiedy owy uczony, jest profesorem historii literatury? Czy ma on większe prawo wypowiadać się na ten temat bardziej niż ktoś, kto przeczytał artykuł w Wikipedii na ten temat? Stereotypy każą nam sądzić, że naukowiec ma najczęściej rację, warto mu ufać, wie więcej od nas, nawet w dziedzinie, która dalece odbiega od tej, przy której dumnie podpisuje się trzema literkami "prof."

Stereotypy istnieją dzięki działaniu mechanizmowi bezpieczeństwa – obcy, inny czyli wrog. Boimy się tego środowiska. Rozum nam mówi, że 5 proc. nie jest żadnym zagrożeniem dla 95%, ale prehistoryczny mechanizm stereotypów często wypiera logikę i kładzie ją pod stereotypami.

Pierwsze wrażenie – najważniejsze

Wszystkich ludzi odbieramy poprzez stereotypy, nawet jeżeli tego nie chcemy. Historyk sztuki to nudziarz, człowiek otyły jest taki bo się obżera, starsza pani na pewno jest pobożna. Jednak myślenie stereotypowe towarzyszy nam, i ma kluczowe znaczenie, w chwili zobaczenia i poznania kogoś. Wchodząc na jakąś imprezę czy też bal, od razu wyszukujemy ludzi, podświadomie nadajemy im cechy oraz „wiemy” z kim można się zaprzyjaźnić, a od kogo towarzystwa lepiej trwonić. Znaczenia mają też imiona, Monika z pewnością jest bardziej otwarta niż Łucja, a Kaśka bardziej zwariowana niż Faustyna.

Mimo całej zasługi stereotypów dla gatunku ludzkiego, są one często szkodliwe i to nie tylko wobec osób, które wymierzamy naszymi podświadomymi miarami, ale także po części dla nas samych. Ilu ciekawych, zwariowanych, przyjaznych i niezwykłych osób nigdy nie przyjdzie nam poznać, gdyż na drodze stanie głupi stereotyp, napędzany nieuzasadnionym lękiem? Ile zła, często nieświadomie, wyrządzamy innym pchani przez takie myślenie?

Czy ta „plastikowa” i odziana w róż pani może być doktorem filozofii? A ten wytatuowany facet na pewno nie uczy w szkole? Czy ten wysoki mięśniak, aby na pewno nie pisze wierszy? A ta drobna, starsza kobieta raczej nie ma czarnego pasa w karate? I zapewne ten pogodny staruszek na ławce w parku nie ma zielonego pojęcia o hip-hopie. Takie to są dziwy na tym świecie, o których nie śniło się ani naszej filozofii, ani naszpikowanej stereotypami ludzkiej mentalności.

Opracował: Kamil Idziak, kl. III LO

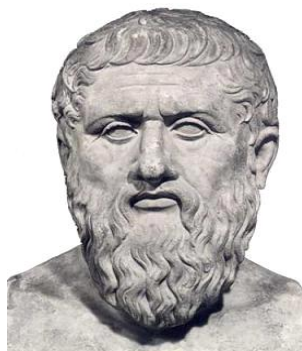
Źródło:

Dodatek „Nauka” do GW I wtorek, 18 sierpień 2015

GŁOS ROLNICZAKA

Gazetka Samorządu Uczniowskiego
Nr 1

DZIECI ZADAJĄ TRUDNE PYTANIA WPROWADŹMY FILOZOFIĘ DO SZKÓŁ !



Jedna z prostych definicji filozofii mówi, że to "ciągłe zadawanie pytań. A kto zadaje ich więcej niż dzieci? Brytyjscy naukowcy dostarczają dowodów, że to z najmłodszymi warto filozofować .

- **ROZMOWA TO PODSTAWA**

Dziś w polskich szkołach elementy filozofii przenikają wiele przedmiotów. Tylko od nauczycieli zależy , czy wykorzystają te szanse. Na przykład , czy matematycy powiedzą swoim uczniom , że to filozofowanie przyczyniło się do opisywania znanej nam dziś geometrii. Tales ,Euklides , Pitagoras - to tak samo doskonalili matematycy jak filozofowie . Z innymi spotykamy się na lekcjach przyrody , historii czy języka polskiego. Nie trzeba się nawet bardzo starać , szukając .

GŁOS ROLNICZAKA

Gazetka Samorządu Uczniowskiego
Nr 1

- **WSZYSTKIE DZIECI**

Potrafią filozofować - zaznacza Krystian Karcz , nauczyciel etyki z Poznania . Na swoich lekcjach w podstawówce często wprowadza elementy filozofii ,choć dzieci nie zawsze mają o tym pojęcie. Z czasem dowiadują się, że filozofowanie to zadawanie ważnych pytań, na które nigdy nie ma jednoznacznej , ostatecznej odpowiedzi



NAUCZAĆ TO ROZNIECAĆ OGIEŃ , A NIE
NAPEŁNIAĆ PUSTE WIADRO

HERAKLIT Z EFEZU

Opracowała: Karolina Rosińska, kl. III LO

Źródło : Gazeta Wyborcza "Nauka dla każdego "

GŁOS ROLNICZAKA

Gazetka Samorządu Uczniowskiego

Nr 1

JAK SIĘ UCZYĆ ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ

Naukowe triki efektywnej nauki



1. Ważna jest **PORA**

Starszym łatwiej się uczyć rano - osoby między 60. a 82. rokiem życia najlepiej przyswajają wiedzę między 8.30 a 10.30 - pokazują kanadyjskie badania. Młodszy dorośli z kolei dobrze funkcjonują od rana do godzin popołudniowych.

Nastolatkom badacze zalecają naukę języków obcych raczej o 3 po południu niż o 9 wieczorem.

Wieczorem za to lepiej będzie im szła nauka gry na instrumencie i inne ćwiczenia motoryczne.



2. **PRZEŚPIJ SIĘ** z tym

Sen służy porządkowaniu pamięci. Pierwszy wpadł na to noblista Francis Crick.

Twierdził, że podczas wypełnionej marzeniami sennymi fazy REM mózg wyrzuca niepotrzebne elementy informacji, które zebrał w ciągu dnia. Bez tego pamięć całkiem by nam się zatkała - nie byłibyśmy w stanie przyswajać nowych faktów, a odnajdywanie starych zajmowałoby wiele czasu. W czasie fazy REM mózg zajmuje się procesem akomodacji - niezbędnym dla zdobywania wiedzy o świecie.



3. **DOŚWIADCZAJ!** Działaj!

Nauka jest o wiele efektywniejsza, jeśli towarzyszą jej emocje, akcja i zaangażowanie wielu zmysłów naraz. Efektywność nauczania zależy przede wszystkim od motywacji ucznia, czasu poświęconego zagadnieniu i głębokości przetwarzania informacji.



4. **RUSZAJ SIĘ!**

Arystoteles, ucząc, kazał swoim uczniom chodzić. Jak dobrą miał intuicję, dowodzą dzisiaj badania neurobiologów.

Ruch polepsza koordynację rąk - oko, rozwija wyobraźnię przestrzenną i wzmacnia połączenia między półkulami mózgu, co przyspiesza przepływ informacji.

Od wysiłku fizycznego wydzielają się endorfiny - hormony, które nakręcają szare komórki jak morfina - wprowadzają je w ekscytację, a do tego działają przeciwbólowo.



5. **GRAJ** w gry komputerowe

Nawet zwykłe "strzelanki" wspomagają koordynację psychoruchową, uczą taktycznego myślenia, szybkiego reagowania i dostrzegania szczegółów.

Gry - zwłaszcza fabularne - wymagają od użytkowników rozwiązywania skomplikowanych problemów. Wiele badań pokazuje, że gracze potrafią przyswoić więcej informacji i zapamiętują je na dłużej. Gry komputerowe uczą też łączenia i analizowania zdobytych informacji. Kolejną korzyścią jest rozwijanie wyobraźni przestrzennej. Gry strategiczne bądź ekonomiczne uczą podejmowania decyzji i rozwiązywania sytuacji problemowych.



6. Ucz się **W GRUPIE**

Ucz się w grupie, w parach, wplataj umiejętności porozumiewania się w proces uczenia się, zrób z uczenia prawdziwą przyjemność, pytaj, jeśli nie wiesz, ucz się sam, ucząc innych.

Przyswajanie trudnego materiału w towarzystwie może przynieść serię korzyści. Grupa nie może być jednak zbyt duża: od trojga do sześciorga uczniów. Dobrze działa przepytywanie się nawzajem oraz konieczność nauczenia siebie, by wytłumaczyć coś innym. Dokonujemy wtedy syntezy informacji i sami lepiej je rozumiemy.

*Źródło - Gazeta Wyborcza.
Nauka dla każdego.*

Opracowała: Anna Miś, kl. III LO